9月 市民カレンダー 9/11～30

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11（土）		21（火）	
12（日）	**【医】佐野内科ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝｸﾘﾆｯｸ**（☎53-3031）	22（水）	
13（月）	**人権相談** プラザ八王子（10:00～15:00）	23（木）	**【医】楠瀬医院**（☎53-4922）
14（火）	**特定健診** プラザ八王子（8:30～14:40）	24（金）	**法律相談** プラザ八王子（13:00～16:30） ※要予約：申込は、市社協（☎53-5800）へ **献血** 香美市役所香北支所（10:00～11:30） **献血** 香美農林合同庁舎（13:30～15:00） **献血** 山田特別支援学校（16:00～17:00）
15（水）	**秦山公園子どもの広場休園日** **特定健診** プラザ八王子（8:30～14:40） **育児相談** 子育てセンターぴらふ（10:00～11:30）	25（土）	
16（木）	**人権相談** 奥物部ふれあいプラザ（10:00～15:00） **3歳児健診** プラザ八王子（12:30～）	26（日）	**【医】坂本内科**（☎53-2417）
17（金）	**心の健康相談** 中央東福祉保健所（13:30～16:30） ※要予約：申込は前日までに、中央東福祉保健所健康障害課（☎53-3173）へ	27（月）	
18（土）		28（火）	**胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子（8:00～10:40）
19（日）	**【医】八井田医院耳鼻咽喉科**（☎52-2533）	29（水）	**胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子（8:00～10:40）
20（月）	**【医】前田メディカルクリニック**（☎57-3811）	30（木）	**移動図書館**（子どもと成人の文庫） 物部分館（10:15～11:15）

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ
納期限＝9月30日（木）

国民健康保険税	第3期
介護保険料	第3期
後期高齢者医療保険料	第3期

粗大ごみ持込日

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	9月19日（日）	9月20日（月）	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	9月19日（日）		

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53－1063

10月 市民カレンダー 10/1～10

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
1（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00）	6（水）	
2（土）		7（木）	**乳児健診（4か月児）** プラザ八王子（13:45～） **乳児健診（10か月児）** プラザ八王子（12:45～）
3（日）	**【医】前田メディカルクリニック**（☎57-3811）	8（金）	**特定健診** 保健福祉センター香北（8:30～10:10） **胃がん・大腸がん検診** 保健福祉センター香北（8:00～10:40）
4（月）	**特定健診** プラザ八王子（8:30～10:10） **胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子（8:00～10:40）	9（土）	
5（火）	**特定健診** プラザ八王子（8:30～10:10） **胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子（8:00～10:40）	10（日）	**【医】安岡内科クリニック**（☎52-5626）

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスメイトの おすすめレシピ

No.129

ニラの五色和え

一口メモ

９月はがん制圧月間です。がん予防のためには野菜と果物を合わせて１日400～500ｇ程度「野菜を小鉢で５皿、果物を１皿」が目安です。たくさんの量を食べることより、毎日欠かさず食べることが大切です。

一人分の栄養価			
エネルギー	88kcal	カルシウム	33mg
たんぱく質	3.3g	塩分	0.6g

材料（4人分）		
	ニラ	１束
	卵	１個
	ニンジン	50ｇ
	春雨	30ｇ
	すまき	１本
A	白みそ	大さじ１
A	砂糖	大さじ２
A	酢	大さじ３
A	練り辛子	小さじ1/2

作り方

① ニラは３cmの長さに切り、さっとゆでる。

② 卵は薄焼きにして、錦糸卵にする。

③ ニンジンは千切りにしさっとゆで、春雨もゆでる。すまきは細めの短冊切りにする。

④ Ａを混ぜ合わせ①②③と和える。